Також у серії

Рибні страви



Смажимо м'ясо та овочі



Незвичайні бутерброди



## Серія «Покрокова кулінарія»

*Ви думаєте, що готувати смачно і швидко неможливо? Це зовсім не так. У нашій книзі ви знайдете прості і водночас оригінальні рецепти смачних і корисних страв, на приготування яких вам знадобиться максимум 30 хвилин. А наші покрокові інструкції вам допоможуть. Готуйте із задоволенням!*

ISBN 978-617-7186-32-7
ТОВ "НВП "Фактор"
Книжкова продукція,серія "Покрокова кулінарія"
9 786177 186334

# Експрес-кулінарія Страви за 30 хвилин



Все зможемо!







Аргумент принт

# Експрес-кулінарія

## Страви за 30 хвилин



Харків




2014

# Курка з ананасами і карі

### Інгредієнти:

- 500 г курячого філе
- 1 банка консервованих ананасів
- 4 ст. ложки олії
- 1–2 ч. ложки цукру
- 1 ч. ложка карі
- 2–3 зубчики часнику
- 1 солодкий перець
- 1 ст. ложка пшеничного крохмалю
- сіль
- 100 мл сухого білого вина
- сік і цедра лимона

### Приготування:

Нарізаємо куряче філе тонкими смужками, солимо. Обсмажуємо до білого кольору в олії. Додаємо карі, дрібно нарізаний часник, вливаємо сік від ананасів і тушкуємо до м'якості. Потім кладемо в нього нарізані шматочками ананаси і перець. Посипаємо пшеничним крохмалем, перемішуємо і поливаємо вином. Кип'ятимо, додаємо за смаком сік лимона і терту цедру. Подаємо з відвареним рисом.



1. Нарізаємо філе тонкими смужками.



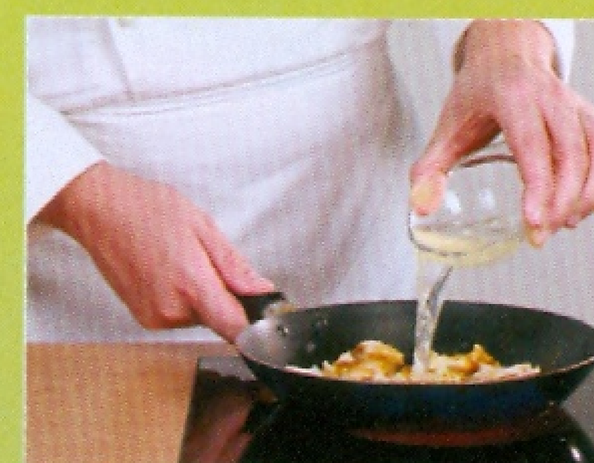
2. Смужки філе обсмажуємо до білого кольору в олії.



3. Посипаємо обсмажене м'ясо карі.



4. Додаємо дрібно нарізаний часник.



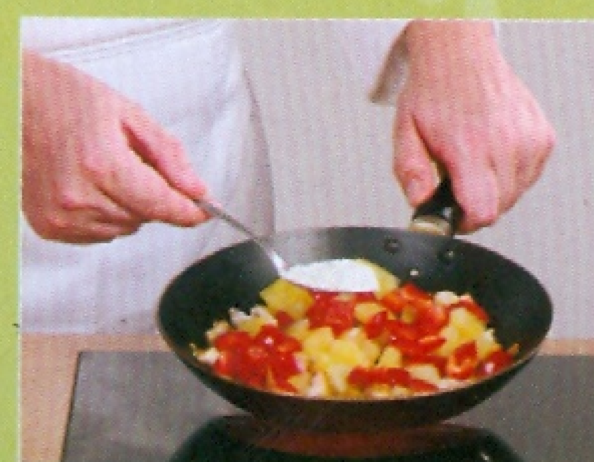
5. Вливаємо сік від ананасів.



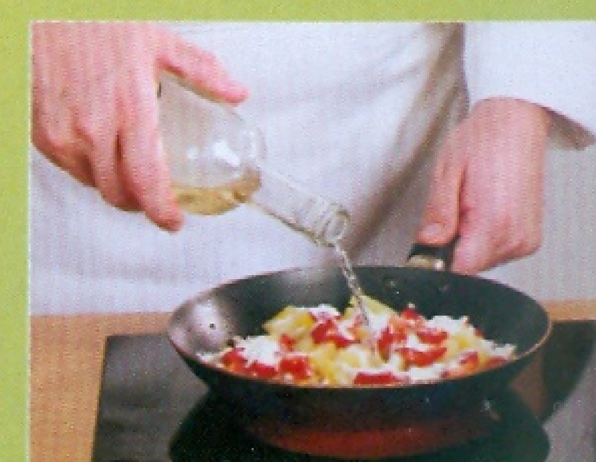
6. Додаємо нарізані шматочками ананаси.



7. Додаємо нарізаний шматочками перець.



8. Посипаємо куряче філе з ананасами пшеничним крохмалем.



9. Поливаємо все вином, додаємо за смаком сік лимона і терту цедру.

# Лечо з цукіні

## Інгредієнти:

- *1 червона цибуля*
- *1 болгарський перець*
- *4 помідори*
- *1 цукіні*
- *сіль*
- *паприка за смаком*
- *3 ст. ложки олії*

## Приготування:

Чистимо і дрібно нарізаємо червону цибулю, обсмажуємо до прозорості на олії. Додаємо болгарський перець, нарізаний смужками, помідори, цукіні, нарізані кружечками. Тушкуємо на середньому вогні до готовності, солимо, додаємо червону паприку за смаком. За бажанням перед тим, як подавати на стіл, додаємо в лечо 1–2 яйця.


1. Обсмажуємо дрібно нарізану червону цибулю.


2. До обсмаженої цибулі додаємо болгарський перець.


3. Кладемо нарізані помідори.


4. Додаємо нарізаний кружечками цукіні.


5. Овочі тушкуємо на середньому вогні.


6. Лечо посипаємо паприкою.

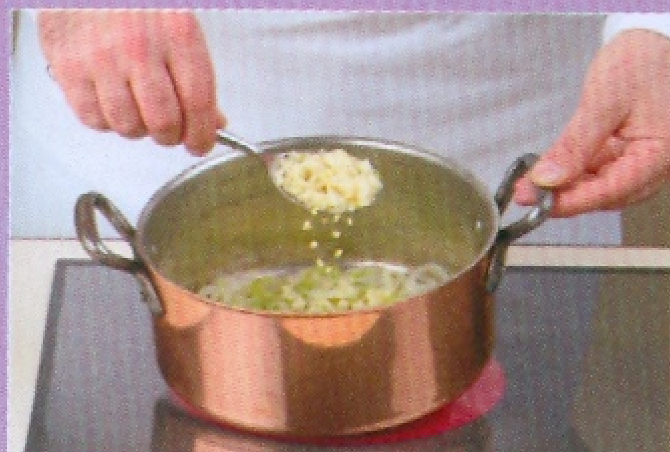
# Крем-суп із часником

## Інгредієнти:

- 4 великих зубчики часнику
- 50 г вершкового масла
- трохи цибулі-порею
- 2 кубики м'ясного бульйону
- 200 мл вершків або 200 мл молока
- 2 ст. ложки борошна
- ½ пучка петрушки
- сіль
- мелений білий перець

## Приготування:

Обсмажуємо в олії подрібнений часник, додаємо нарізану кільцями цибулю-порей і обсмажуємо, помішуючи, 2–3 хвилини. Заливаємо 1 л води, додаємо бульйонні кубики, перець, сіль і всипаємо для густоти борошно, розмішане у вершках або ж молоці. Ще раз доводимо до кипіння і посипаємо нарізаною петрушкою. Подаємо в житньому хлібі. Якщо його немає, можна подавати і з обсмаженими кубиками хліба. Наприкінці посипаємо нарізаною петрушкою.



1. Часник і цибулю-порей обсмажуємо в олії.



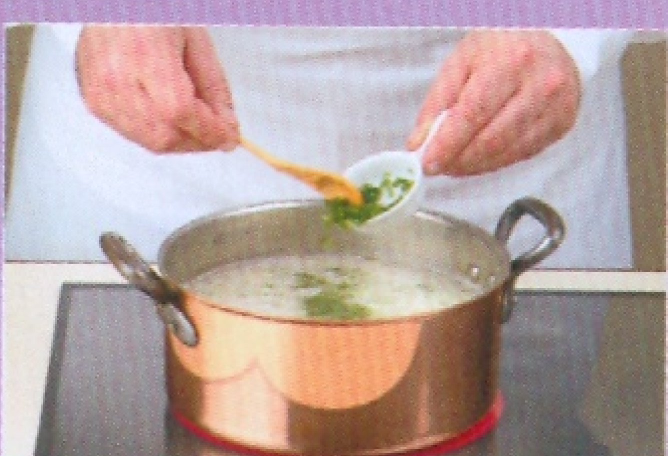
2. Заливаємо водою.



3. Додаємо бульйонні кубики.



4. Вливаємо для густоти борошно, розмішане у вершках або молоці.



5. Наприкінці посипаємо нарізаною петрушкою.

# Французький цибульний суп

## Інгредієнти:

- 300 г червоної цибулі
- 40 г вершкового масла
- 600 мл м'ясного бульйону
- мелений перець
- мускатний горіх
- 100 мл вершків
- 100 мл сухого білого вина
- 100 г твердого сиру

## Приготування:

Червону цибулю нарізаємо кільцями й обсмажуємо у вершковому маслі до золотистого кольору. Потім заливаємо м'ясним бульйоном, приправляємо меленим перцем, подрібненим мускатним горіхом.
Варимо 8–10 хвилин, потім додаємо вино і кип'ятимо з ним. Знімаємо суп з вогню і вливаємо вершки.
З верхівок хлібців зрізаємо «кришки», виймаємо м'якоть — її можна використовувати після сушіння як панірувальні сухарі. Гарячий суп перед подачею наливаємо в хлібці, встановлені на тарілки, посипаємо тертим сиром і подаємо на стіл.


1. Цибулю нарізаємо кільцями.


2. Нарізану цибулю обсмажуємо на вершковому маслі.


3. Обсмажену цибулю заливаємо м'ясним бульйоном.


4. Приправляємо меленим перцем.


5. Додаємо вино.


6. Знімаємо суп з вогню і вливаємо вершки кімнатної температури.


7. Гострим ножем зрізаємо верхівки житніх хлібців.


8. Виймаємо з хлібців м'якоть.


9. Гарячий цибульний суп наливаємо в хлібці.

# Курка з ананасом та сиром

Інгредієнти:

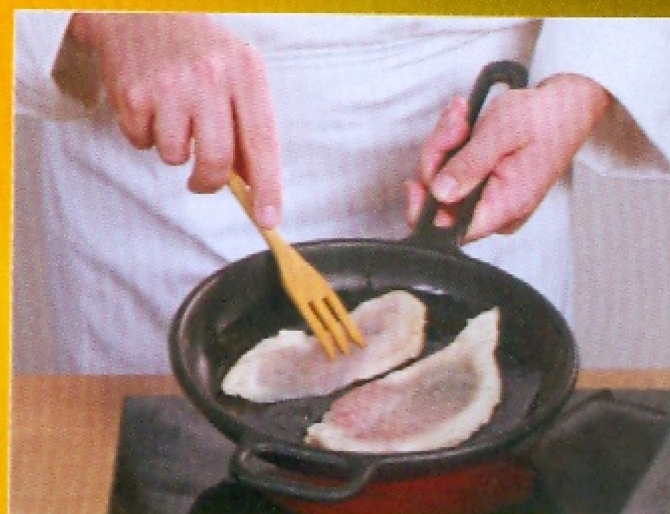
- *4 шт. курячого філе*
- *сіль*
- *мелений перець*
- *4 кружечки ананаса*
- *50 г вершкового масла*
- *150 г твердого сиру*

Приготування:

Куряче філе злегка відбиваємо молотком, натираємо сіллю і перцем. Обсмажуємо в киплячому вершковому маслі. Добре обсмажені шматочки викладаємо на деко, на кожну скибочку кладемо по кружечку ананаса, потім накриваємо скибочкою сиру. Ставимо страву в гарячу духовку і запікаємо доти, поки сир добре не розплавиться. Подаємо в гарячому вигляді! Як гарнір подавати відварений рис або свіже листя салату.



1. Злегка відбиваємо філе.



2. Філе обсмажуємо у вершковому маслі.



3. Обсмажені шматочки викладаємо на деко.



4. На шматочки м'яса кладемо по кружечку ананаса.



5. Шматочки м'яса з ананасом накриваємо скибочками сиру.

# Тушковані овочі

## Інгредієнти:

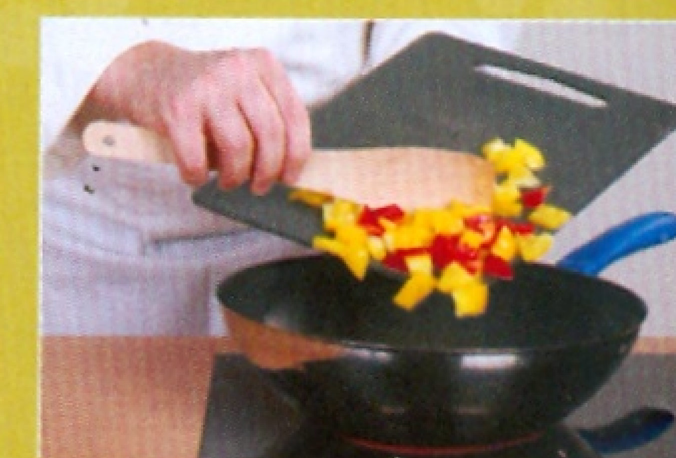
- *2 ст. ложки олії*
- *1 корінь імбиру*
- *3 зубчики часнику*
- *2 ст. ложки сухого шері*
- *1 жовтий болгарський перець*
- *1 червоний болгарський перець*
- *2 очищені й тонко нарізані моркви*
- *340 г броколі*
- *310 г глив*
- *2 ст. ложки соєвого соусу*
- *8 шт. стебел зеленої цибулі*

## Приготування:

Над сильним вогнем прогріваємо сковороду з товстим дном. Наливаємо туди олію і обертаємо, щоб олія вкрила дно. Дрібно нарізані імбир і часник обсмажуємо протягом хвилини. Вливаємо шері і тримаємо сковороду над вогнем ще 15 секунд. Кладемо болгарський перець, моркву і, струшуючи і підкидаючи, смажимо ще 5 хвилин, або ж поки овочі не почнуть розм'якшуватися. Додаємо нарізані броколі, гриби, а також вливаємо соєвий соус і, струшуючи і підкидаючи, смажимо ще 3 хвилини. Кладемо в сковороду зелену цибулю і смажимо 1 хвилину. Відразу подаємо на стіл.



1. У сковороді обсмажуємо подрібнений часник та імбир.



2. Додаємо шері і нарізаний шматочками жовтий і червоний болгарський перець.



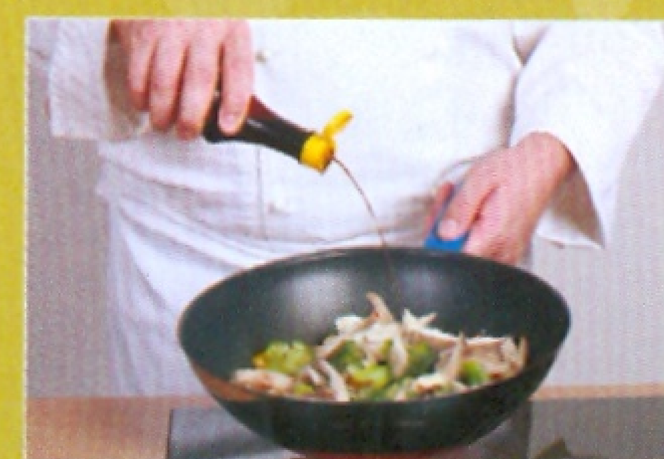
3. Насипаємо нарізану моркву.



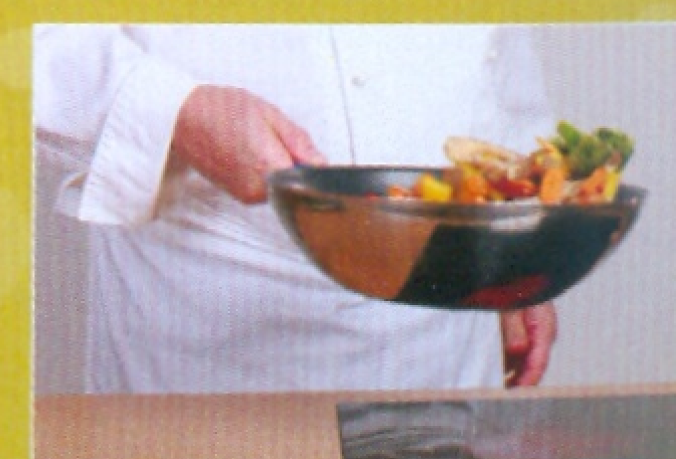
4. Додаємо нарізану броколі.



5. Кладемо нарізані гливи.



6. Смажимо овочі і поливаємо соєвим соусом.



7. Струшуючи і підкидаючи, смажимо овочі.

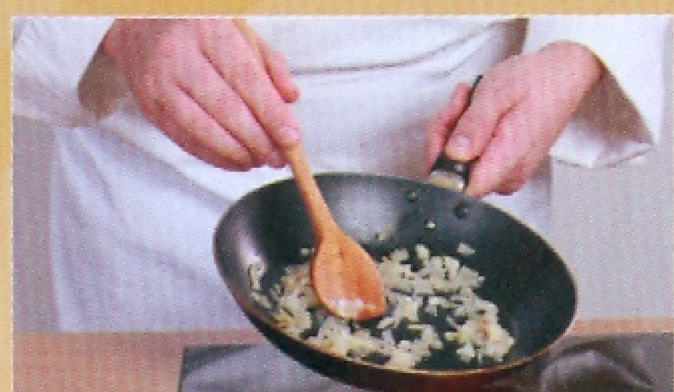
# Макарони з м'ясом і броколі

### Інгредієнти:

- *1 червона цибуля*
- *1 пучок шніт-цибулі*
- *1 морква*
- *1 кольрабі*
- *300 г броколі*
- *300 г курячого філе*
- *4 ст. ложки олії*
- *мелений перець*
- *паприка*
- *4 ст. ложки кетчупу*
- *200 мл вершків*
- *400 г макаронів*
- *100 г тертого сиру гауда*

### Приготування:

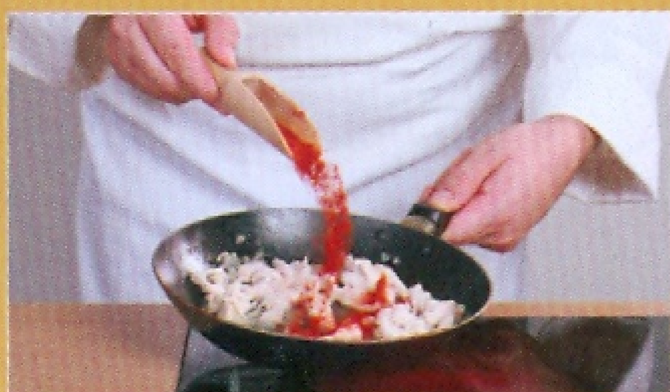
Дрібно нарізаємо очищену цибулю, обсмажуємо в олії. Додаємо м'ясо, нарізане смужками, обсмажуємо до білого кольору. Солимо, перчимо, посипаємо паприкою, потім всипаємо очищені і нарізані дрібними кубиками моркву, кольрабі, розібрану на суцвіття броколі і тушкуємо все разом доти, поки овочі не стануть м'якими. Потім додаємо кетчуп і вершки, доводимо до кипіння. Тим часом відварюємо у великій кількості води макарони, промиваємо їх і даємо гарненько стекти, потім домішуємо до рагу з м'яса і броколі. Перед подачею посипаємо дрібно нарізаною шніт-цибулею і тертим сиром.



1. Обсмажуємо подрібнену червону цибулю.



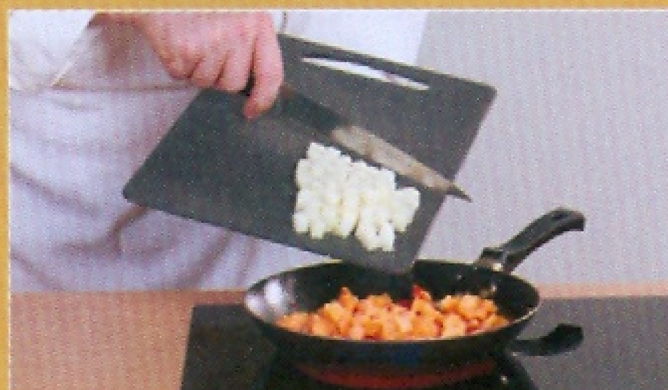
2. До обсмаженої цибулі додаємо філе, нарізане тонкими смужками.



3. М'ясо обсмажуємо до білого кольору і посипаємо паприкою.



4. Додаємо моркву, нарізану дрібними кубиками.



5. Додаємо кольрабі, нарізану дрібними кубиками.



6. Всипаємо розібрану на суцвіття броколі.



7. Приправляємо кетчупом.



8. У овочі з м'ясом вливаємо вершки і перемішуємо.



9. До рагу з м'яса і овочів додаємо відварені макарони.

# Мамалига з сиром

**Інгредієнти:**

- *500 г кукурудзяного борошна*
- *сіль*
- *200 г сиру*
- *3 ст. ложки олії*

**Приготування:**

Кукурудзяне борошно всипаємо в літр підсоленої, киплячої води і, помішуючи, варимо на повільному вогні густу мамалигу. Після цього викладаємо мамалигу на змащену олією дошку і, коли трохи охолоне, руками формуємо пласт і висипаємо на неї сир. Потім щільно згортаємо в рулет і ниткою розрізаємо на скибочки. Подаємо в гарячому або теплому вигляді.



1. Варимо густу мамалигу.



2. Зварену мамалигу викладаємо на змащену олією дошку.



3. З мамалиги руками формуємо пласт.



4. На пласт висипаємо сир.



5. Щільно згортаємо мамалигу із сиром.



6. Рулет ниткою розрізаємо на скибочки.

# Цибуля, фарширована грибами

## Інгредієнти:

- *4 великі цибулини*
- *сіль*
- *400 г печериць*
- *1 пучок свіжого чебрецю*
- *1 пучок петрушки*
- *2 ст. ложки олії*
- *чорний мелений перець*
- *20 г вершкового масла*

## Приготування:

Цибулю очищуємо, з верхівок зрізаємо «шляпки». Основу кожної цибулини робимо таким чином, щоб вони добре стояли на тарілці, а внутрішню частину видаляємо, щоб залишилися лише стінки завтовшки приблизно в 1 см. Підготовлені таким чином цибулини кидаємо в киплячу підсолену воду і варимо 2–3 хвилини, потім даємо стекти. Невелику кількість м'якоті цибулі подрібнюємо й обсмажуємо на олії до прозорості. Додаємо в цибулю нарізані дрібними кубиками гриби, солимо, перчимо і тушкуємо до м'якості. Щедро посипаємо чебрецем, петрушкою і фаршируємо отриманою сумішшю підготовлені цибулини. Розміщуємо на них «шляпки» і ставимо на деко. Зверху кришимо трохи вершкового масла і запікаємо в гарячій духовці 10–12 хвилин. Подаємо як закуску або другу страву.


1. З верхівок очищених цибулин зрізаємо «шляпки».


2. У очищених цибулин зрізаємо основи.


3. Ложкою видаляємо внутрішню частину цибулин.


4. Підготовлені цибулини опускаємо в киплячу воду і варимо до готовності.


5. Нарізані кубиками гриби тушкуємо з цибулею, чебрецем, петрушкою.


6. Підготовлені цибулини фаршируємо грибами з прянощами.


7. Зверху цибулин кладемо «шляпки».


8. Фаршировані цибулини запікаємо на деку до готовності.

# Шніцель

**Інгредієнти:**

- *свинина*
- *сіль*
- *борошно*
- *олія*

**Приготування:**

Від цілого шматка м'яса відрізаємо гострим ножем тонкі шматочки, потім відбиваємо, накривши харчовою плівкою, щоб не розліталися шматочки м'яса. Жилаві частини шматочків м'яса надрізаємо гострим ножем, щоб при смаженні м'ясо не стягувалося. Підготовлені шматочки солимо, обкачуємо у борошні. Після цього кладемо в киплячу олію та обсмажуємо до готовності з обох сторін. Обсмажені шматочки м'яса виймаємо, даємо стекти олії та укладаємо на тарілку.


1. Від цілого шматка м'яса відрізаємо гострим ножем тонкі шматочки.


2. Шматочки м'яса відбиваємо під плівкою.


3. Підготовлені шматочки м'яса солимо.


4. М'ясо обкачуємо у борошні.


5. Шніцелі кладемо в киплячу олію.


6. Обсмажуємо шніцелі до готовності з обох сторін.

# Помідори, фаршировані грибами

## Інгредієнти:

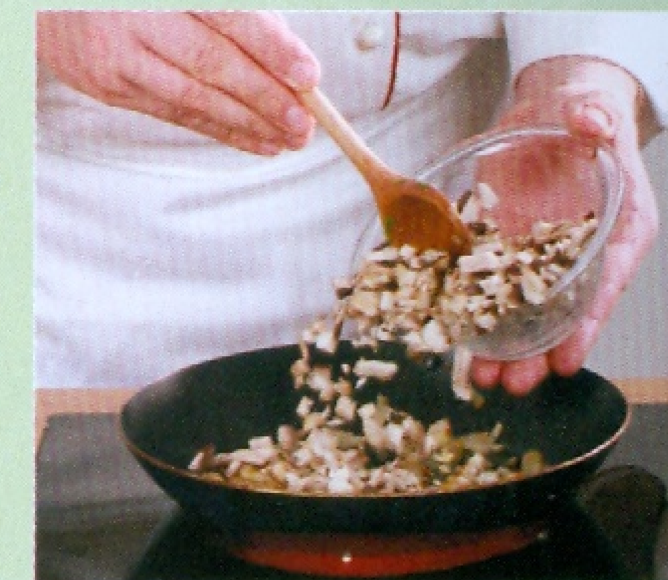
- *10 помідорів середньої величини*
- *500 г грибів*
- *50 г олії*
- *1 цибулина*
- *2 яйця*
- *50 г тертого сиру*
- *зелень петрушки*
- *100 мл сметани*
- *50 г вершкового масла*
- *сіль*
- *мелений перець*

## Приготування:

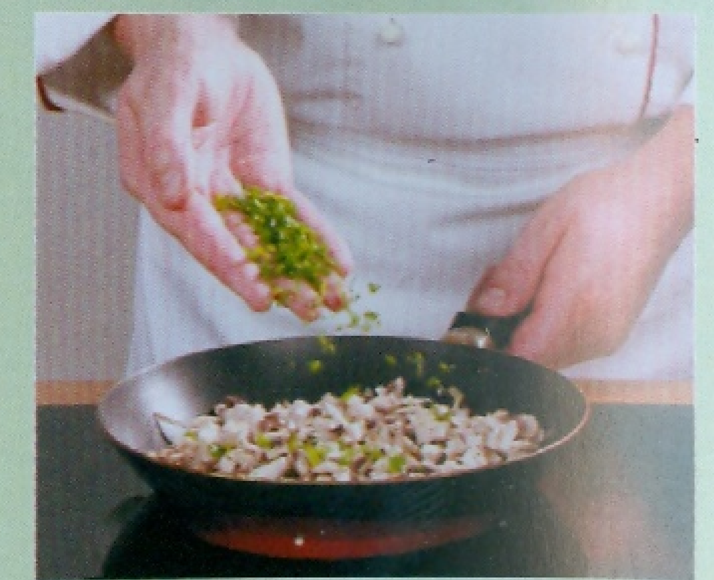
Дрібно нарізаємо цибулю, обсмажуємо її на олії до світло-жовтого кольору. Додаємо дрібно нарізані гриби, сіль, перець і зелень петрушки і тушкуємо під кришкою до м'якості, потім смажимо. Додаємо збиті яйця, перемішуємо доти, поки вони не затвердіють. Тонко зрізаємо верхню частину помідорів, гострим ножем видаляємо м'якоть і ледь присолюємо. Помідори фаршируємо грибною сумішшю, викладаємо на деко, змащене вершковим маслом, поливаємо сметаною і швидко запікаємо, помістивши в гарячу духовку. При подачі посипаємо тертим сиром. Подаємо з рисом.



1. Обсмажуємо подрібнену червону цибулю.



2. Додаємо дрібно нарізані гриби.



3. Посипаємо нарізаною петрушкою.



4. До обсмажених грибів додаємо збиті яйця.



5. Гострим ножем вирізаємо м'якоть помідорів.



6. Грибною сумішшю фаршируємо підготовлені помідори.

# Суп із кмином

## Інгредієнти:

- *1,5 ст. ложки олії*
- *20 г борошна*
- *½ кав. ложки кмину*
- *сіль*
- *паприка*
- *сухарі*

## Приготування:

Готуємо заправку темного кольору (в киплячій олії обсмажуємо борошно), додаємо половину кавової ложечки кмину та обсмажуємо 1–2 хвилини. Посипаємо паприкою і розводимо холодною водою. Кип'ятимо 15 хвилин і проціджуємо перед подачею на стіл. Подаємо з обсмаженими сухарями.



1. Готуємо заправку темного кольору.



2. Всипаємо кмин.



3. Посипаємо паприкою.



4. Розводимо водою.

# Смажена гусяча печінка

## Інгредієнти:

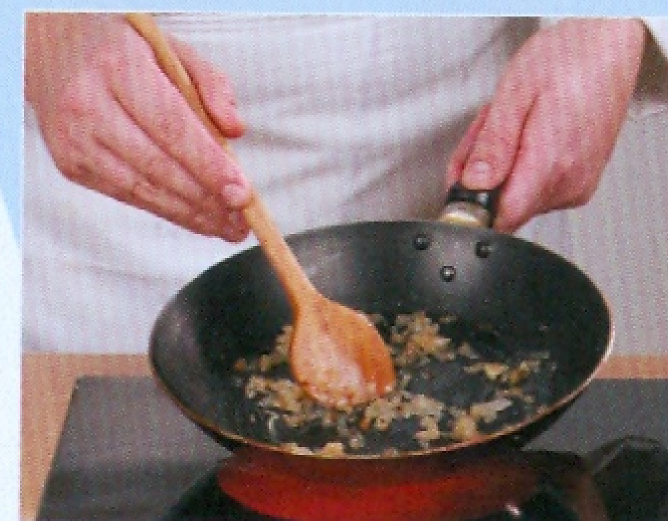
- *1 гусяча печінка*
- *1 цибулина*
- *3 ст. ложки олії*
- *сіль*
- *перець*
- *паприка або чорний мелений перець*

## Приготування:

Печінку нарізаємо кубиками. В олії обсмажуємо до готовності дрібно нарізану цибулю. Додаємо печінку і швидко обсмажуємо на сильному вогні протягом 5 хвилин, обережно перемішуючи. Наприкінці солимо, заправляємо невеликою кількістю паприки або меленого перцю, відразу подаємо на стіл. Як гарнір подаємо картоплю, відварену у солоній воді і приправлену петрушкою.



1. Гусячу печінку нарізаємо кубиками.



2. Обсмажуємо дрібно нарізану червону цибулю.



3. Додаємо підготовлену гусячу печінку.



4. Обсмажуємо печінку на сильному вогні, обережно перемішуючи.



5. Приправляємо меленим перцем або паприкою.

# Локшина із сиром

**Інгредієнти:**

- *300 г борошна*
- *2 яйця*
- *300 г сиру*
- *200 мл сметани*
- *100 г сала*
- *2 ст. ложки олії*

**Приготування:**

Замішуємо круте тісто з борошна та яєць, тонко розгортаємо його. Коли воно вже трохи підсохне, вирізаємо з нього невеликі листочки. Відварюємо у великій кількості води, в яку кладемо трохи олії, щоб локшина не злиплася. Коли локшина звариться, промиваємо її теплою водою, викладаємо в гарячу олію та обсмажуємо. Подаємо на розігрітому блюді, посипаємо сиром, поливаємо злегка підігрітою сметаною, потім посипаємо зверху нарізаним шматочками і обсмаженим салом, можна полити жиром, витопленим з сала. Подаємо до столу в гарячому вигляді.



1. Зціджуємо воду зі звареної локшини.



2. Перемішуємо в гарячій олії.



3. Кришимо сир на зварену локшину.



4. Поливаємо сметаною.



5. Посипаємо локшину з сиром шматочками обсмаженого сала.

# Смажена печінка

## Інгредієнти:

- *250 г яловичої або ж свинячої печінки*
- *4 ст. ложки олії*
- *сіль*
- *мелений перець*

## Приготування:

Очищаємо печінку, ріжемо на шматочки і в киплячій олії дуже швидко обсмажуємо з обох сторін до готовності. Після смаження солимо, перчимо. Відразу ж подаємо на стіл з картопляним пюре або листям салату. Якщо не обсмажувати з потрібною швидкістю, печінка стане твердою. Іноді смажену печінку готують в цибульному соку, в цьому випадку очищаємо печінку, нарізаємо її тонкими смужками. Цибулю обсмажуємо як для печені, в невеликій кількості води пропарюємо її доти, поки не почне розпадатися і, поклавши печінку, смажимо в дуже сильно розігрітій олії 6–8 хвилин, помішуючи. Наприкінці солимо і заправляємо перцем і паприкою.


1. Печінку гострим ножем очищаємо.


2. Підготовлену печінку нарізаємо шматочками.


3. Шматочки печінки кладемо на гарячу сковороду.


4. Печінку обсмажуємо з обох боків до готовності.


5. Солимо і заправляємо перцем і паприкою.

# Зміст




Практичне видання
Серія «Покрокова кулінарія»

Назва оригіналу:
30 perces gyorsételek
Укладач Duzs Mária

Переклад з угорської
Шатілової Евеліни Олександрівни

**Експрес-кулінарія. Страви за 30 хвилин**

Випускаючий редактор *Л. О. Кратенко*
Художній редактор *О. С. Кандиба*
Дизайн і верстка *В. О. Верхолаз*
Коректор *І. М. Тумко*
Дизайн обкладинки *І. О. Цибань*

Підписано до друку 12.06.2014.
Формат 70x100/16. Гарнітура Calibri.
Папір крейдований. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 2,59.
Наклад 1000 прим. Зам. № 458.

Видано за ліцензією
ТОВ «Видавництво "Віват"»
Свідоцтво ДК 4601 від 20.08.2013.

Придбати книжки за видавничими цінами та подивитися детальну інформацію про інші видання можна на сайті www. vivat-book.com.ua
Замовити книгу можна листом:
поштова адреса:
61037, Україна, м. Харків,
вул. Гомоненка, 10.
e-mail: zakaz@vivat.factor.ua

З питань оптових поставок звертатися:
тел. (057) 714-91-73.
Поштова адреса: 61037, Україна,
м. Харків, вул. Гомоненка, 10.
e-mail: zakaz@vivat.factor.ua

Віддруковано з готового оригінал-макету
у ТОВ «Перша експериментальна друкарня»
61001, Україна, м. Харків,
вул. Маршала Конєва, 21, (057) 759-99-60,
www.exp-print.com.ua





**ISBN 978-617-7186-32-7**
**ISBN 978-617-7186-22-8 (серія)**